

Datos sobre el potasio



Los albaricoques secos son una excelente fuente de potasio.

¿Qué es el potasio y para qué sirve?

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. El organismo necesita potasio para casi todo su funcionamiento, incluso para el buen funcionamiento del riñón y del corazón, la contracción muscular y la transmisión nerviosa.

¿Cuánto potasio necesito?

La cantidad de potasio que usted necesita depende de su edad y de su sexo. Las cantidades diarias recomendadas promedio aparecen a continuación en miligramos (mg):

Etapas en la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	400 mg
Bebés de 7 a 12 meses	860 mg
Niños de 1 a 3	2,000 mg
Niños de 4 a 8 años	2,300 mg
Niños de 9 a 13 años	2,500 mg
Niñas de 9 a 13 años	2,300 mg
Adolescentes de 14 a 18 años (niños)	3,000 mg
Adolescentes de 14 a 18 años (niñas)	2,300 mg
Adultos mayores de 19 años (hombres)	3,400 mg
Adultos mayores de 19 años (mujeres)	2,600 mg
Adolescentes embarazadas	2,600 mg
Mujeres embarazadas	2,900 mg
Adolescentes en período de lactancia	2,500 mg
Mujeres en período de lactancia	2,800 mg

¿Qué alimentos proporcionan potasio?

El potasio se encuentra en muchos alimentos. Usted puede obtener cantidades adecuadas de potasio consumiendo una variedad de alimentos, como:

- Frutas, como albaricoques secos, ciruelas pasas, pasas, jugo de naranja y bananos
- Verduras, como calabaza de bellota, papas, espinacas, tomates y brócoli
- Lentejas, frijoles rojos, soja (soya) y nueces
- Leche y yogurt
- Carnes, aves y pescado

2 • DATOS SOBRE EL POTASIO

Sustitutos de la sal

El potasio es un ingrediente en muchos de los sustitutos de la sal que las personas usan para reemplazar la sal de mesa. Si tiene una enfermedad renal o si toma ciertos medicamentos, estos productos podrían elevar mucho sus concentraciones de potasio en la sangre. Consulte con su proveedor de atención médica antes de usar sustitutos de la sal.

¿Qué clases de suplementos dietéticos de potasio hay disponibles?

El potasio se encuentra en muchos suplementos multivitamínicos/multiminerales y en suplementos que contienen solo potasio. El potasio en los suplementos viene en muchas formas; una forma común es el cloruro de potasio, pero otras formas utilizadas en los suplementos son el citrato de potasio, el fosfato de potasio, el aspartato de potasio, el bicarbonato de potasio y el gluconato de potasio. Las investigaciones no han demostrado que alguna forma de potasio sea mejor que las otras. La mayoría de los suplementos dietéticos solo proporcionan pequeñas cantidades de potasio, no más de 99 mg por porción.

¿Estoy obteniendo suficiente potasio?

Las dietas alimenticias de muchas de las personas en los Estados Unidos proporcionan menos cantidades de potasio de las recomendadas. Aun cuando se combinen los alimentos con los suplementos dietéticos, el consumo total de potasio de la mayoría de las personas está por debajo de las cantidades recomendadas.

Ciertos grupos de personas tienen menos probabilidad que otras de obtener la cantidad suficiente de potasio:

- las personas con enfermedad intestinal inflamatoria (como enfermedad de Crohn o colitis ulcerativa)
- las personas que usan ciertos medicamentos (como laxantes o algunos diuréticos)
- las personas con pica (es decir, que comen cosas que no son alimentos, como arcilla)

¿Qué sucede si no obtengo suficiente potasio?

Obtener muy poco potasio puede aumentar la presión arterial, reducir el calcio en los huesos y aumentar el riesgo de cálculos renales.

La diarrea o los vómitos prolongados, el abuso de laxantes, el uso de diuréticos, el consumo de arcilla, la sudoración excesiva, la diálisis o el uso de ciertos medicamentos pueden

causar una deficiencia grave de potasio. En esta afección, conocida como hipocalcemia, las concentraciones de potasio en la sangre son muy bajas. Los síntomas de hipocalcemia incluyen estreñimiento, cansancio, debilidad muscular e indisposición. La hipocalcemia más grave puede causar aumento de la micción, disminución de la función cerebral, altas concentraciones de azúcar en la sangre, parálisis muscular, dificultad para respirar e irregularidad del ritmo cardíaco. La hipocalcemia grave puede ser potencialmente mortal.

¿Cuáles son algunos efectos del potasio en la salud?

Los científicos están estudiando el potasio para entender mejor cómo afecta la salud. He aquí algunos ejemplos de lo que estas investigaciones han demostrado.

Presión arterial alta y accidente cerebrovascular

La presión arterial alta es un importante factor de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Las personas con bajo consumo de potasio corren un mayor riesgo de presentar presión arterial alta, especialmente si tienen una dieta alta en sal (sodio). Aumentar la cantidad de potasio en su dieta y disminuir la cantidad de sodio puede ayudar a disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de accidente cerebrovascular.

Cálculos renales

Obtener muy poco potasio puede reducir el calcio de los huesos y aumentar la cantidad de calcio en la orina. Este calcio puede formar depósitos (piedras) duros en los riñones, lo que puede ser muy doloroso. Aumentar la cantidad de potasio en su dieta puede reducir su riesgo de desarrollar cálculos renales.

La salud ósea

Las personas que consumen grandes cantidades de potasio de las frutas y verduras parecen tener huesos más fuertes. Consumir más de estos alimentos podría mejorar la salud de sus huesos al aumentar la densidad mineral ósea (una medida de la fortaleza ósea).

Control de azúcar en la sangre y diabetes tipo 2

Una ingesta baja de potasio podría aumentar las concentraciones de azúcar en la sangre. Con el tiempo, esto puede aumentar el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y causar diabetes tipo 2. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para comprender completamente si la ingesta de potasio afecta las concentraciones de azúcar en la sangre y el riesgo de diabetes tipo 2.

3 • DATOS SOBRE EL POTASIO

¿Puede el potasio ser nocivo?

No se ha demostrado que el potasio de los alimentos cause daño alguno en las personas sanas que tienen una función renal normal. El exceso de potasio se elimina en la orina.

Sin embargo, las personas que tienen enfermedad renal crónica y que usan ciertos medicamentos pueden presentar concentraciones anormalmente altas de potasio en la sangre (una afección llamada hipercalemia). Algunos ejemplos de estos medicamentos son los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, también conocidos como inhibidores de la ECA, y los diuréticos ahorradores de potasio. La hipercalemia puede ocurrir en estas personas incluso cuando consumen cantidades típicas de potasio de los alimentos.

La hipercalemia también puede desarrollarse en personas con diabetes tipo 1, insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad hepática o insuficiencia suprarrenal. La insuficiencia suprarrenal es un trastorno en el cual las glándulas suprarrenales, localizadas justo por encima de los riñones, no producen suficientes hormonas de cierto tipo.

Incluso entre las personas sanas, consumir demasiado potasio de suplementos o sustitutos de la sal puede causar hipercalemia si consumen tanto potasio que el cuerpo no puede eliminar el exceso.

Las personas con riesgo de hipercalemia deben consultar con sus proveedores de atención médica sobre la cantidad de potasio que pueden obtener de los alimentos y los suplementos sin que les cause problema. El enlace externo con descargo de responsabilidad del Programa Nacional sobre la Enfermedad Renal tiene información sobre las opciones de alimentos que pueden ayudar a reducir los niveles de potasio.

¿Existen interacciones con el potasio que deba conocer?

Sí, algunos medicamentos pueden interactuar con el potasio. Por ejemplo:

Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA) y los bloqueadores de los receptores de angiotensina (BRA)

Los inhibidores de la ECA, como el benazepril (Lotensin®); y los ARB, como el losartán (Cozaar®), se usan para tratar la presión arterial alta, la enfermedad cardíaca y la enfermedad renal.

Disminuyen la cantidad de potasio que se pierde en la orina y pueden hacer que las concentraciones de potasio sean muy altas, especialmente entre las personas con problemas renales.

Diuréticos carentes de potasio

Los diuréticos carentes de potasio, como la amilorida (Midamor®) y la espironolactona (Aldactone®), se usan para tratar la presión arterial alta y la insuficiencia cardíaca congestiva. Estos medicamentos disminuyen la cantidad de potasio que se pierde en la orina y pueden hacer que las concentraciones de potasio sean muy altas, especialmente entre las personas con problemas renales.

Diuréticos de asa y tiazídicos

Los diuréticos de asa, como la furosemida (Lasix®) y la bumetanida (Bumex®), y los diuréticos tiazídicos, como la clorotiazida (Diuril®) y la metolazona (Zaroxolyn®), se utilizan para tratar la presión arterial alta y el edema. Estos medicamentos aumentan la cantidad de potasio que se pierde en la orina y pueden causar concentraciones anormalmente bajas de potasio.

Informe a su médico, farmacéuta y otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético y medicamentos recetados o de venta libre que toma. Ellos le dirán si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, usa o descompone los nutrientes, como el potasio.

¿El potasio y la alimentación saludable?

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte Dietary Guidelines for Americans y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Advertencia

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última revisión: 5 de marzo de 2019